

*Canard*

# Tajine de canard minute



**40 min** **10 min** **30 min**      **0**      **755**  
TEMPS TOTAL    PRÉPARATION    CUISSON                  REPOS                  CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le canard

700 g **Magret de canard**  
 100 g **Abricot sec**  
 100 g **Noix de cajou**  
 1 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Cumin (en poudre)**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

## Ingrédients pour les légumes

100 g **Raisins secs**  
 4 **Navet**  
 4 **Pomme(s) de terre**  
 3 **Carotte(s)**  
 1 c. à café **Cumin (en poudre)**  
 1 litre(s) **Eau**  
 1 **Sel**

## Ingrédients pour le dressage

20 **Olives noires**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher les pommes de terre, les navets et les carottes à l'aide d'un économe.
- 2 Tailler grossièrement les pommes de terre en cubes.
- 3 Détailler les navets en quartiers
- 4 Couper les carottes en lamelles d'environ 5 cm de long. Réserver les ingrédients séparément.
- 5 Hacher finement les olives noires avec la coriandre de façon à bien les mélanger. Réserver.
- 6 Tailler les abricots secs en petits cubes. Réserver.
- 7 Écraser grossièrement les noix de cajou à l'aide d'un couteau à lame large. Réserver.

## Étape 2

### Cuisson des légumes et découpe de la viande

- 1 Verser l'eau dans une casserole, saler et ajouter le cumin.
- 2 Mettre les pommes de terre dans la casserole, porter l'eau à ébullition et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes.
- 3 Piquer la pomme de terre avec la pointe d'un couteau. Si

la lame pénètre facilement dans la chair, elle est cuite.

1 botte(s) **Coriandre**

- 4 Retirer les pommes de terre de la casserole à l'aide d'une écumoire. Réserver dans un saladier.
- 5 Dans la même casserole, mettre les raisins secs et les navets.
- 6 Laisser cuire pendant 8 minutes en remuant.
- 7 Quand les navets et les raisins secs sont cuits, les retirer de la casserole à l'aide d'une écumoire. Réserver.
- 8 Ajouter un peu d'eau si nécessaire, faire cuire les carottes pendant 5 minutes.
- 9 Ôter les nervures et la graisse du magret de canard.
- 10 Couper le magret en dés. Réserver au frais.
- 11 Verser les carottes et le bouillon dans le saladier contenant le reste des légumes.

### Étape 3

#### Cuisson de la viande

- 1 Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle très chaude.
- 2 Faire revenir le magret, les noix de cajou et les abricots secs.
- 3 Saler et laisser cuire sur toutes les faces en mélangeant.
- 4 Saupoudrer de cumin.
- 5 Réserver la viande dans un saladier quand elle a fini de cuire.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Disposer une portion de légumes dans une assiette.
- 2 Ajouter la viande par dessus.
- 3 Arroser d'un peu de jus de cuisson de légume.
- 4 Ajouter une poignée d'olives et de coriandre concassées.